CEIP ANTONIO OSUNA - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, KIWI NI ZUMO DE MELOCOTÓN. FRUTA LAVADA Y PELADA.

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**11** CREMA DE PUERRO Y PATATA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATA PANADERA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**19** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON TOMATE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. TODA LA FRUTA DEBE SER LAVADA Y PELADA.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.